

## 家庭で活かせるやさしい健康法

## 楽 健 法



楽健法とは、二人で踏みあう健康法。  
踏む人もふまれる人も健康に！  
親子で楽しむことでコミュニケーションを  
深められます。この機会にぜひマスター  
してみませんか？



日時

3/12 (木)

9:50~11:50

(交流会:11:00~11:50)



噂の



楽健寺天然酵母パンをお持ち帰りいただけます！

腸内細菌の働きを促し、身体の外からも中からも  
元気に♡ 美しくなる♡ 楽健寺天然酵母パン。  
野菜やごはんを使用して完全醗酵させたものをパン  
種にして作る、自然の恵みを利用したパンです。  
当日は焼き立てのパンをご試食いただくか、または  
お持ち帰りいただけます。

場所

横浜市技能文化会館  
(7階和室)

持ち物・服装

- ・ヨガマットまたはバスタオル
  - ・汗拭きタオル
  - ・水分補給できるもの
  - ・動きやすい服装
- (スカート、タイトなズボンはお避けください)

☆講師☆

一般社団法人 東京楽健法  
代表

西澤 真由美氏

副代表

伊禮 敦子氏

副代表

里見 まこ氏

楽健法の  
スペシャリスト達が  
直接ご指導  
くださいます♡

- 対象者：横浜市在住のひとり親家庭の親  
※法的にひとり親家庭でない方も含む
- 定員：12名 ●参加費：無料 ●保育：なし
- 申込方法：お電話または、裏面の必要事項をE-mailに  
記載してお申し込みください。

※定員を超えた場合は抽選とさせて頂く場合がございます。

※荒天・天災等により、本講座は中止または内容を変更して実施する場合がございます。

令和8年3月4日(水)  
申込締切り！

<<ひとり親サポートよこはま>> 横浜市母子家庭等就業・自立支援センター  
(運営：一般財団法人横浜市ひとり親家庭福祉会)

〒231-0014 横浜市中区常盤町3-24 サンビル 8F TEL: 045-227-6337

E-mail: shienboshi@zaibosi.org URL: https://www.hitosapo-ykh.jp

講座名	「家庭で活かせる健康法 楽健法」		令和8年3月12日(木) 9:50～11:50		
ふりがな		当サロンを何でお知りになりましたか(○をお付けください)			
氏名 (居住区)	_____ ( _____ 区)	ホームページ・メルマガ・LINE チラシ(入手場所 _____ ) ひとり親サポートよこはま支援員 その他( _____ )			
		ひとり親サロン・セミナーのご参加は初めてですか			
		初回 / 参加したことがある ( _____ 回目)			
電話番号 (携帯電話が不可の場合、自宅の電話番号を記載してください)	携帯： _____ 連絡可能な時間帯 ( _____ 時～ _____ 時)				
	自宅： 0 4 5 - _____				
受講決定通知を発行しますので、郵送希望の方は住所、メール希望の方はメールアドレスを記載してください。					
①住所	〒 _____ 区				
②メールアドレス					
就労状況	正社員・パート・契約社員・派遣・無職・その他 ( _____ )				
お子様について	第1子 ( _____ 歳)	第2子 ( _____ 歳)			
	第3子 ( _____ 歳)	第4子 ( _____ 歳)			

お申し込み時にご提供いただいた個人情報は本セミナー実施にのみ使用し、その他の目的で使用することはありません。

## ☆会場案内図☆

- ◆JR根岸線 「関内」駅 南口より徒歩5分
- ◆横浜市内営地下鉄ブルーライン  
「伊勢佐木長者町」駅 出口②より徒歩3分



皆様のご参加を  
お待ちしております！



ひとり親サポートよこはまが  
LINEを始めました♪

登録はコチラから→

